

2010

Roll No. Answer Sheet No. Sig. of Candidate. Sig. of Invigilator.

StudentBounty.com

FOOD AND NUTRITION SSC-I

SECTION – A (Marks 12)

Time allowed: 20 Minutes

NOTE:- Section-A is compulsory. All parts of this section are to be answered on the question paper itself. It should be completed in the first 20 minutes and handed over to the Centre Superintendent. Deleting/overwriting is not allowed. Do not use lead pencil.

Q. 1 Circle the correct option i.e. A / B / C / D. Each part carries one mark.

- (i) What is the number of essential Amino Acids?
 A. 6 B. 8 C. 10 D. 12
- (ii) After finishing the meals we should _____
 A. Say thanks to Allah B. Say thanks to family
 C. Keep silent D. None of these
- (iii) Rickets is caused due to the deficiency of _____
 A. Phosphorous B. Sodium C. Vitamin-D D. Fats
- (iv) Milk is the best source of _____
 A. Calcium and Phosphorous B. Sodium
 C. Vitamins D. None of these
- (v) Which of the following is called the protective food for body?
 A. Water B. Egg C. Vegetables D. Milk
- (vi) Glucose and Fructose are _____ Carbohydrates.
 A. Mono-Saccharides B. Di-Saccharides
 C. Poly-Saccharides D. Vinegar
- (vii) Fats are the organic compounds composed of _____
 A. Carbon and Hydrogen B. Nitrogen, Sulfur and Calcium
 C. Carbon, Hydrogen and Oxygen D. Hydrogen and Oxygen
- (viii) Which of the following diseases is caused due to the deficiency of Vitamin A?
 A. Nigh blindness B. Beri-beri
 C. Goitre D. Diabetes
- (ix) Which of the following is essential for thyroid glands?
 A. Sulphur B. Calcium
 C. Water soluble vitamins D. Iodine
- (x) What per cent of milk consists of water?
 A. 87 % B. 71 % C. 13 % D. 20 %
- (xi) An overweight person should take _____ in the breakfast.
 A. Boiled egg and bread B. Omelette and Paratha
 C. Paratha and Yogurt D. Butter and bread
- (xii) Buffet system is also known as _____ method of meal serving.
 A. Formal B. Informal C. Semi formal D. None of these

For Examiner's use only:

Total Marks:

12

Marks Obtained:



Roll No.

Answer Sheet No. _____

Sig. of Candidate: _____

Sig. of Invigilator: _____

غذا اور غذائیت۔ ایس ایس سی-1

حصہ اول (کل نمبر: 12)

وقت: 20 منٹ

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ اس کے جوابات پر پے پری دیے جائیں گے۔ اس کو پیلے میں منٹ میں مکمل کر کے ناظم مرکز کے حوالے کر دیا جائے۔ کاٹ کر دوبارہ لکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ لیڈ پینسل کا استعمال ممنوع ہے۔

سوال نمبر:	دیئے گئے الفاظ یعنی الف ب ا ج 1 د میں سے درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔
(i)	ضروری امینو اسید آہدو میں کتنے ہوتے ہیں؟
الف۔ 6	ب۔ 8
(ii)	کھانا کھانے کے بعد کیا کرنا چاہیے؟
الف۔ اللہ کا شکر	ب۔ گھر والوں کا شکر
(iii)	رکتش کا مرض کس کی کمی سے ہوتا ہے؟
الف۔ فاسفورس	ب۔ سوڈیم
(iv)	دودھ کا بہترین ذریعہ ہے۔
الف۔ نیٹیم اور فاسفورس	ب۔ سوڈیم
(v)	جسم کی محافظ غذا کس کو کہا جاتا ہے؟
الف۔ پانی	ب۔ اٹھ
(vi)	گلوکوز اور فروکٹوز _____ ہیں۔
الف۔ سادہ شکر یا مونوسیکرائڈز	ب۔ دوہری شکر یا ڈائی سکرائڈز
(vii)	پکنائی کے نامیاتی مرکبات _____ ہیں۔
الف۔ کاربن اور ہائیڈروجن	ب۔ نائٹروجن، سلفر اور کلسیم
(viii)	حیاتین اے کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماری _____ ہے۔
الف۔ شب کوئی	ب۔ بیرو بیرو
(ix)	_____ تختیر ایڈ خدود کے لیے بہت ضروری ہے۔
الف۔ سلفر	ب۔ کلسیم
(x)	دودھ کا کتنے فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے؟
الف۔ 87 %	ب۔ 71 %
(xi)	بھاری بھرم وزن والے شخص کو تاشے میں _____ لیتا چاہیے۔
الف۔ آبا ہوا انڈا اور توس	ب۔ آلیٹ اور پراٹھا
(xii)	ہونے نظام کو کھانا پیش کرنے کا _____ طریقہ بھی کہتے ہیں۔
الف۔ ری طریقہ	ب۔ غیر ری طریقہ

حاصل کردہ نمبر:

12

کل نمبر:

برائے محنت:



FOOD AND NUTRITION SSC-I

Time allowed: 2:40 Hours

Total Marks Sections B and C: 53

NOTE:- Answer any eleven parts from section 'B' and any two from Section 'C' on the separately provided answer book. Use supplementary answer sheet i.e. Sheet-B if required. Write your answers neatly and legibly.

SECTION - B (Marks 33)

Q. 2 Attempt any ELEVEN parts. The answer to each part should not exceed 3 to 4 lines. (11 x 3 = 33)

- | | |
|---|--|
| (i) What is meant by Menu Planning? | (ii) What is Balanced diet? |
| (iii) Define Nutrition. | (iv) Write down the types of Vitamins. |
| (v) What is the importance of water in human body? | |
| (vi) Define Calories. | |
| (vii) What are the diseases caused due to the deficiency of Iodine in the body? | |
| (viii) Write down any three functions of Carbohydrates in body. | |
| (ix) What are the food nutrients? | (x) What are the sources of carbohydrates? |
| (xi) What effects does the deficiency of Vitamin 'C' produce on human body? | |
| (xii) What are the sources of Fats? | |
| (xiii) Write down the sources and functions of Calcium in human body. | |
| (xiv) How will you serve meal to a patient? | (xv) What are the signs of good health? |

SECTION - C (Marks 20)

Note: Attempt any TWO questions. All questions carry equal marks. (2x 10 = 20)

- Q. 3 Write a detailed note on the types of meal serving.
- Q. 4 What are Proteins? Write down the sources, functions and diseases caused due to the deficiency of Proteins, in detail.
- Q. 5 Write notes on the following:
- | | |
|----------------------|-----------------------|
| (i) Foods for Energy | (ii) Foods for Growth |
|----------------------|-----------------------|

حصہ دوم (کل نمبر 33)

سوال نمبر ۲: مندرجہ ذیل میں سے کوئی سے گیارہ (11) اجزاء کے تین سے چار سطروں تک محدود جوابات لکھیں۔ (33 = 3 x 11)

- | | |
|--|--|
| (i) میٹوکی ترتیب یا ترتیب طعام سے کیا مراد ہے؟ | (ii) متوازن غذا کیا ہے؟ |
| (iii) غذائیت کی تعریف کیجیے۔ | (iv) حیاتیات (دماغ) کی اقسام تحریر کریں۔ |
| (v) انسانی جسم میں پانی کی کیا اہمیت ہے؟ | (vi) حراروں سے کیا مراد ہے؟ |
| (vii) جسم میں آئیوڈین کی کمی سے کیا بیماریاں ہوتی ہیں؟ | (viii) کاربوہائیڈریٹ کے جسم میں کوئی سے تین افعال تحریر کیجیے۔ |
| (ix) غذائی اجزاء کون سے ہیں؟ | (x) نشاستہ کے حصول کے ذرائع کون سے ہیں؟ |
| (xi) وٹامن سی کی کمی کے جسم پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟ | (xii) چکنائی کے حصول کے ذرائع کون سے ہیں؟ |
| (xiii) تیشیم کے ذرائع اور جسم میں افعال تحریر کریں۔ | (xiv) کسی مریض کے لیے آپ کھانا کیسے پیش کریں گی؟ |
| (xv) اچھی صحت کی کیا علامات ہیں؟ | |

حصہ سوم (کل نمبر 20)

(کوئی سے دو سوال حل کیجیے۔ تمام سوالوں کے نمبر برابر ہیں)

سوال نمبر ۳: کھانا پیش کرنے کے طریقے کے بارے میں مفصل نوٹ لکھیں۔ سوال نمبر ۴: لحمیات (پروٹین) کیا ہیں؟ ان کے ذرائع، فوائد اور کمی سے پیدا ہونے والے اثرات تفصیلاً تحریر کریں۔ سوال نمبر ۵: مندرجہ ذیل پر نوٹ تحریر کیجیے۔

- | | |
|------------------------------|--|
| (i) حرارت اور قوت بخش غذائیں | (ii) تغیر اور نشوونما کرنے والی غذائیں |
|------------------------------|--|